

Pawanmuktasana

Posture de libération des souffles

Posture de base

Il s'agit de regrouper les cuisses sur le ventre en les enlaçant les genoux avec les deux mains.

Effets ostéoarticulaires

Il existe une légère rétroversion du bassin puisque la lordose lombaire disparaît et donc les abdominaux sont mobilisés en léger raccourcissement lorsque les jambes sont pliées.

La posture ne demande pas d'exigence particulière, c'est souvent l'un des premiers exercices possibles à réaliser chez les personnes n'ayant aucune force, aucune souplesse ni aucune énergie.

Cependant, parfois il convient de partir déjà jambes pliées s'il y a des tensions.

Cela montre qu'il existe un effet décontracturant des muscles dorsaux dans cette posture.

Il y a un certain auto-étirement du rachis.

Il y a un massage de l'ensemble des muscles du dos.

Aspect symbolique

Pawanmuktasana signifie posture qui libère les vents. Indépendamment du fait qu'elle puisse bien sûr faciliter le transit et permettre d'évacuer des gaz, elle doit être également comprise comme une posture qui permet de se libérer des perturbations du souffle dans le corps, c'est-à-dire des blocages du prana et donc de faire très rapidement disparaître les tensions émotionnelles.

Effets psychologiques

Comme nous le précisons, cette posture de base permet de se libérer tant des tensions et contractures physiques que des tensions émotionnelles. Elle permet ainsi d'installer très rapidement un état de très grande détente et relaxation.

Effets physiologiques

Le repli des jambes et cuisses sur l'abdomen améliore le massage de l'ensemble des organes de la digestion avec les intestins.

Pour amplifier les bénéfices physiologiques de la posture, il est bon de pratiquer des apnées à plein et à vide durant le maintien de la posture.

Et si possible d'y associer Uddiyana sur l'apnée à vide (Rechaka Kumbakha).



Variantes

Ce n'est pas à proprement parler une variante, il s'agit simplement de l'intégrer dans un enchaînement conjoint à la respiration en portant les bras en arrière dans un premier temps sur l'inspiration.

Il est possible de travailler seulement une jambe en les alternant en préparation.

Il est possible de relever la tête.

Lorsque les bras sont portés en arrière, les épaules sont assouplies. Normalement, les bras touchent le sol. Dans un certain nombre de cas, vous vous rendrez compte que les élèves n'y arrivent pas. C'est le signe d'une raideur d'épaule qui peut très bien être plus prononcée d'un côté que de l'autre. L'objectif est de ramener cette possibilité de porter les bras sur le sol. Normalement, rappelez-vous que lorsque les bras partent en arrière, ils sollicitent le grand dorsal (depuis l'humérus) qui tracte les lombaires et le bassin ce qui entraîne une antéversion (augmentation de la cambrure lombaire). Mais, dans cette posture, cela n'est pas possible, puisque le bassin est fixé en rétroversion par le fait que les jambes sont pliées.

Cette position facilite l'autoétirement du rachis. Il convient donc d'allonger la nuque, ce qui n'est pas toujours aisé lorsqu'il y a des raideurs de toute la ceinture scapulaire. Cela permet donc d'assouplir cette région et d'allonger le trapèze ainsi que les muscles du rachis cervical en contrecarrant leurs raideurs et douleurs.



Ardha Setu Bandhasana

La table renversée

La table renversée est un exercice qui présente de nombreux intérêts :

- Synchronisation mouvement souffle
- Auto-étirement de la colonne vertébrale
- Renforcement musculaire profond
- Etirement des ischio-jambiers
- Inversion et amélioration du retour veineux
- Compression de la région cervicale antérieure et stimulation des barorécepteurs
- Massage abdominal

Elle fait partie des exercices fondamentaux et essentiels en yogathérapie tout comme Pawanmuktasana qui la prépare ou le demi-pont.

La table renversée travaille sur des groupes musculaires importants autant au niveau de la ceinture scapulaire que pelvienne et enfin, il s'agit d'une posture inversée et bénéficie de tous ses avantages.



-La synchronisation mouvement souffle.

Tout comme la synchronisation des bras puis des jambes avec une cuisse repliée sur le ventre, la table renversée développe les fondamentaux du yoga en particulier la



synchronisation souffle mouvement qui est la base de la pratique du yoga et du contrôle du souffle donc des émotions. Ce qui en fait un exercice indiqué dans la gestion des émotions, de l'anxiété et de la douleur.

Lors des ouvertures, il y a une inspiration (bras portés en arrière, dégagement des cuisses du ventre) et lors des fermetures il y a une expiration (bras qui reviennent en avant et cuisses regroupées sur le ventre).

De plus, ces exercices associent une synchronisation plus complexe que Pawanmuktasana ou le simple mouvement des épaules (inspiration bras en arrière - expiration bras en avant). Cela nécessite une coordination simple à priori mais qui s'avère en fait difficile en pratique courante dans un grand nombre de troubles dépressifs ou cognitifs. Cette rééducation est donc très rapidement bénéfique pour toutes ces personnes qui n'ont pas du tout de schéma corporel et leur permet une réappropriation de leur corps.

La synchronisation est plus simple qu'avec la salutation au soleil qui demande de la souplesse et de la tonicité. Dans la table inversée, cela n'est pas nécessaire, elle peut être pratiquée même en cas de fatigue ou de manque d'énergie majeure comme dans la dépression ou chez la personne âgée.

-Il est bon d'avoir préparé cette posture car lorsque les ischio-jambiers sont raides, elle devient très vite difficile. Le raccourcissement des ischio-jambiers génère une difficulté pour ramener les jambes tendues à la verticale. Dans ce cas, il faut contrecarrer l'insuffisance de souplesse par une plus grande tonicité des abdominaux qui vont s'ancrer sur les côtes d'une part et sur le bassin d'autre part (au niveau du pubis et sur la branche pubienne, voir schéma ci-contre).



Mais notez bien que dans cet exercice, les abdominaux s'ils sont effectivement contractés, ne sont pas raccourcis. Ils travaillent en isométrie. De la même manière, le rachis lombaire ne bouge pas. Il est plaqué au sol d'emblée et ne bouge plus du tout après. Cependant pour être exact, il existe une légère rétroversion du bassin puisque la lordose lombaire disparaît et donc les abdominaux sont mobilisés en léger raccourcissement dans la première phase lorsque les jambes sont pliées. Après, il n'y a plus de raccourcissement lorsque les bras partent en arrière ou que les cuisses reviennent sur le ventre.

-Les épaules sont assouplies en étant portées en arrière. Normalement, les bras touchent le sol. Dans un certain nombre de cas, vous vous rendrez compte que les élèves n'y arrivent pas. C'est le signe d'une raideur d'épaule qui peut très bien être plus prononcée d'un côté que de l'autre. L'objectif est de ramener cette possibilité de porter les bras sur le sol. Normalement, rappelez-vous que lorsque les bras partent en arrière, ils sollicitent le grand dorsal (depuis l'humérus) qui tracte les lombaires et le bassin ce qui entraîne une antéversion (augmentation de la cambrure lombaire). Mais, dans cette posture, cela n'est pas possible, puisque le bassin est fixé en rétroversion par le fait que les jambes sont pliées. C'est donc un bon exercice de renforcement des abdominaux sans compression de l'abdomen.

-Cette position facilite l'autoétirement du rachis. Il convient donc d'allonger la nuque, ce qui n'est pas toujours aisé lorsqu'il y a des raideurs de toute la ceinture scapulaire. Cela permet donc d'assouplir cette région et d'allonger le trapèze ainsi que les muscles du rachis cervical en contrecarrant leurs raideurs et douleurs.

Dans la posture aboutie, il faut veiller à descendre les épaules et non pas les laisser décollés du sol. Il faut bien les enfoncer dans le sol.

-Cet exercice permet également d'avoir les effets positifs des postures renversées mais sans appui sur les cervicales comme dans les postures sur les épaules ou la posture sur la tête. Elle peut donc être utilisée même si l'élève souffre de phénomènes articulaires inflammatoires des cervicales. Ainsi elle procure tous les bénéfices des postures inversées : amélioration du retour veineux, augmentation de la pression artérielle céphalique et par conséquent stimulation du parasympathique avec baisse de la pression artérielle secondaire et amélioration des troubles du rythme cardiaque.

-Le repli des jambes et cuisses sur l'abdomen puis dans un second temps la contraction des abdominaux améliorent le massage de l'ensemble des organes de la digestion avec les intestins.

Pour amplifier les bénéfices physiologiques de la posture, il est bon de pratiquer des apnées à plein et à vide durant le maintien de la posture.

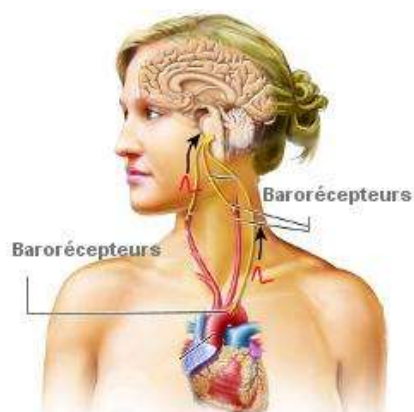
Et si possible d'y associer Uddyana sur l'apnée à vide (Rechaka Kumbakha).

Durant la posture, soyez vigilant à ce que les chevilles ne soient pas crispées, mais dans un état de neutralité, de même, les mains ne sont pas poussées et cassées à 90° par rapport aux bras, mais dans le prolongement des avant-bras.

Enfin, comme nous le disions, veillez à ce que la nuque soit bien allongée sur le sol, menton rengorgé et les épaules bien descendues.

Dans cet exercice, il est possible d'étirer alternativement une jambe puis l'autre de manière synchrone à la respiration. En expirant, vous étirez un peu plus une jambe en vous concentrant sur la remontée le long de la : fesse, cuisse, genou, mollet, cheville.

Dans cette posture, il est également possible de « secouer » les bras et les jambes pour générer des vibrations qui vont se répercuter dans les muscles des épaules et des hanches ce qui a un effet d'amplification de la détente. Les vibrations génèrent aussi des sensations de picotements ou d'autres sensations de circulation du sang et de « l'énergie » ce qui renforce les capacités de connexion avec le corps et la mise en fluidité du corps.



Indications de Pawanmuktasana et la table renversée :

Troubles émotionnels

- Anxiété sous toutes ses formes
- Stress
- Dépression
- Asthénie
- Troubles du sommeil

Troubles respiratoires

- Dyspnée
- Bronchite chronique
- Asthme

Douleurs ostéoarticulaires

- Arthrose de hanche
- Arthrose des genoux
- Raideurs des épaules
- Douleurs du rachis

Douleurs neurologiques mal systématisées

Douleurs neurologiques

Troubles digestifs

Troubles gynécologiques et obstétriques

Rééducation du post-partum

Troubles veineux et lymphatiques

Troubles cardiaques et HTA

Contre-indications

Aucune absolue : tenir compte des possibilités

Douleurs d'épaules